

基于生命实践叙事的积极心理学教学模式探析

唐 辉^{1,2}, 鲁家怡¹

¹天津职业技术师范大学职业教育学院心理学系, 天津

²天津市普通高等学校人文社科重点研究基地职业教育发展研究中心, 天津

收稿日期: 2024年6月5日; 录用日期: 2024年7月15日; 发布日期: 2024年7月22日

摘 要

扎根于“生命·实践”教育学思想和具身模仿理论, 提出基于生命实践叙事的积极心理学教学模式。该模式倡导教师和学生运用所学的积极心理学理论与技术解决自身生命实践中的真实问题, 然后结合解决问题的关键点凝练成生命实践叙事, 进行分享。在教师层面, 结合教学实践举例说明了生命实践叙事的生成和运用; 在学生层面, 举例说明了打造生命实践叙事分享平台的具体做法。最后总结出基于生命实践叙事的积极心理学教学模式需要遵循的三项原则: 真实与真诚、学生主体性、实用与整合。

关键词

积极心理学, 生命实践叙事, “生命·实践”教育学, 具身模仿

Exploration of Positive Psychology Teaching Model Based on Life Practice Narratives

Hui Tang^{1,2}, Jiayi Lu¹

¹Department of Psychology, College of Vocational Education, Tianjin University of Technology and Education, Tianjin

²Tianjin Municipal Key Research Base of Humanities and Social Sciences for Vocational Education Development Research Center, Tianjin

Received: Jun. 5th, 2024; accepted: Jul. 15th, 2024; published: Jul. 22nd, 2024

Abstract

Rooted in the educational philosophy of “Life-Practice” and the theory of embodied imitation, this paper proposes a positive psychology teaching model based on life practice narratives. This model encourages teachers and students to apply positive psychology theories and techniques they have learned to solve real problems in their own life practices, and then refine the key points of prob-

lem-solving into life practice narratives for sharing. At the teacher level, examples from teaching practice are provided to illustrate the generation and application of life practice narratives; at the student level, specific methods for creating a life practice narrative sharing platform are demonstrated. Finally, three principles for the positive psychology teaching model based on life practice narratives are summarized: Authenticity and sincerity, student's subjectivity, as well as practicality and integration.

Keywords

Positive Psychology, Life Practice Narratives, "Life·Practice" Education, Embodied Imitation

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

积极心理学(Positive Psychology)不仅致力于修复损伤,同时也关注人的积极品质、积极力量,用一种更加开放的、欣赏性的眼光去看待人类的潜能、动机和能力等,强调对人所表现的积极因素进行激发,并通过这些积极因素来消除人类心理上的缺陷,进而帮助人们获得快乐和幸福(蔡蔓宇, 2022)。近年来,抑郁、焦虑等心理疾病的发生率越来越高,青少年学生的此类问题尤其突出,因心理问题辍学、离家出走、自杀甚至犯罪的事件层出不穷。越来越多的心理健康教育类课程也开始引入积极心理学课程的内容。在这一背景下,积极心理学作为一门心理学的专业课程,逐渐担负起维护和促进学生心理健康,以及落实生命教育的责任。

积极心理学课程教学,目前主要涵盖积极情绪与幸福感、积极认知(乐观与希望)、积极体验(心流)、积极自我、积极品格(优势性格)、积极的人际关系、积极应对以及积极心理干预或治疗方法等核心内容。积极心理学课程教学旨在通过带领学生领悟积极的认知、情绪与体验,运用成熟的干预和治疗方案,帮助学生重新认识自我,建立积极的自我概念,更好地发挥人的潜能,提高生命质量和幸福感。

雅思贝尔斯在《什么是教育》中说,教育的本质在于一个灵魂唤醒另一个灵魂,是在人与人的交往中,通过知识内容的传授、生命内涵的分享以及行为举止的规范,将传统交给年轻人,使他们在其中成长,舒展自由的天性(Jaspers, 1991)。可见,要想实现一个灵魂唤醒另一个灵魂这种来自心灵深处的触动,积极心理学课程教学既要有知识的传授,又要有生命内涵的分享以及行为举止的规范等。这一切的实现都需要积极心理学教学植根于鲜活的生命实践当中,通过教师和学生两个主体生命实践叙事的凝结与分享,来唤醒个体自身向上、向善的根本动力。

2. 基于生命实践叙事的积极心理学教学模式的理论基础

基于生命实践叙事的积极心理学教学模式,是指教师和学生运用所学的积极心理学理论与技术解决自身生命实践中的真实问题,然后结合解决问题的关键点凝练成生命实践叙事,进行分享。这一教学模式扎根于“生命·实践”教育学思想和具身认知理论。“生命·实践”教育学创始人叶澜认为,教育是通过“教天地人事,育生命自觉”,实现人的生命质量的提升。教育是点化生命的人间大事,“教”不是终极所在,甚至于只是“手段”和“过程”,以达到“育”的目的,形成个人的精神世界,最根本的是形成“生命自觉”,即通过对生活世界、经验和文化的受教与学习实现自我命运的把握,达成“生命

自觉”(皇甫科杰等, 2022)。生命自觉表现为个体基于自身的未完成性而自觉地完善自身, 成就自身的过程, 包括认识自我、发现生命意义以及助长生命智慧三个维度(戴莹, 杨道宇, 2013)。基于生命实践叙事的积极心理学教学模式的运用, 可以让学生通过生命实践叙事的提炼与分享, 引起其对自身生命问题的关注与探索, 唤醒其自身所具备的对心理学知识的直觉和应用自觉, 进而唤醒其对生命的领悟, 形成生命自觉。

具身认知理论认为, 具身模仿会产生一种特定的“意图共鸣”现象状态(丁峻, 陈巍, 2009), 而这种现象状态反过来又使得个体拥有一种特殊的了解他人的能力。通过具身模仿, 个体不仅“看到”动作、情绪或感情, 并且伴随着这种“看到”的感官描述的是观察者自身所唤起的关于这些动作、情绪或感情的身体状态的内部表征(Gallese, 2005)。基于生命实践叙事的积极心理学教学模式, 可以让学生通过他人的经验性知识, 了解他人是如何运用积极心理学技术与理论解决实际问题的, 理解他人的认知过程和行为意图, 在分析后内化为自身的经验性知识。这样, 当学生在实际问题时就可以参照从他人处获得的经验, 产生自己的经验。更为重要的是, 学生根据自己的实际经验形成生命实践叙事并与他人分享后, 可以引起他人的共鸣, 这种共鸣可以显著提高学习效果(Umiltà et al., 2001)。认知神经科学研究发现, 教师和学生、学生与学生脑间同步性越高, 课堂投入程度越高, 且师生间具有更强的预测能力(Bevilacqua et al., 2019)。脑间同步性可以预测学生对知识的理解和记忆效果, 师生与生生间的脑间同步均可预测个体的短时记忆与长时记忆, 师生间的脑间同步性对长时记忆预测效果更佳(Davidesco et al., 2023)。

综上, 基于生命实践叙事的积极心理学教学模式, 有助于学生从实际应用的角度更好地理解抽象的心理学概念; 有助于学生通过观察学习他人的行为模式产生具身感受, 进而形成自己的经验; 有助于触动到学生的心灵深处, 引发共鸣体验; 有助于学生从不同的视角感知和捕捉生活中的真善美, 体验到生命的美好, 最终实现生命教育的目的。

3. 基于生命实践叙事的积极心理学教学模式的实施路径

3.1. 教师层面的生命实践叙事

3.1.1. 教师应用积极心理学知识解决实际问题的生命实践

教师需要“吃透”积极心理学理论, 而“吃透”理论的最佳方法, 就是应用。每个人都有自己的问题与人生的困惑, 教师也同样存在问题, 比如自卑、负面心境以及人际关系困扰等诸多方面的问题。教师要主动且有意识地用积极心理学或心理学领域的规律去解决自身存在的实际问题, 进而去反思所选方法是怎样解决了自身的问题, 在运用方法解决问题的过程中会遇到哪些障碍, 需要注意哪些问题等。通过描述运用技术解决问题的过程, 并总结出技术运用的关键点所在, 将如何用心理学去解决生活问题的经验与感悟记录下来。

3.1.2. 教师生命实践叙事的形成与分享

教师要善于从自己的生命实践中, 提炼出应用积极心理学技术解决问题背后的规律, 发挥作用的关键点, 然后将凝练的规律转化为接受度更高的生命实践叙事进行分享。在讲授积极心理学课程的过程中, 可以选择几个典型的章节, 尤其是教师使用相关技术解决了自己的某部分困扰的章节, 准备自己的生命实践叙事。下面将以积极自我和积极的人际关系主题为例, 结合教学实践中的运用进行举例说明。

(一) 基于觉察和接纳重塑积极自我的生命实践叙事

在讲授如何形成积极自我这一部分内容时, 教师可以分享自己是如何采用相应的做法, 应对消极的自我评价, 形成积极自我, 进而形成生命实践叙事。

自我, 又称自我意识或自我概念, 是个体对其存在状态的认知, 包括对自己的生理状态、心理状态、

人际关系及社会角色的认知。人们经常会对自己是一个什么样的人, 给出一个总体评价, 而且这个评价经常会受到外在环境和他人的影响。积极的自我会让人表现出自尊、自信, 而消极的自我会让人变得自卑或自负, 主要表现为对自己的负面评价。积极自我的形成可以借助正念疗法(Mindfulness-Based Therapy)中的觉察和接纳两大技术来进行。觉察是指对自己内在体验的认知和理解, 包括想法、念头、情绪和感受等。每一时刻人的头脑中都会不断涌现出无数念头, 尤其是在有他人在场的时候, 人们会自动产生很多对自己的评价, 甚至是怀疑和批评。觉察意味着能够留意到这些念头和评价, 然后暂停下来, 回到身体感受。接纳, 就是允许自己有这些念头和评价, 毫不抗拒地去感受这些念头或评价带来的悲伤与痛苦, 然后清楚地辨认自己内在所发生的一切, 并且以开放、宽容且充满爱心的态度来看待这一切, 温柔关爱地看待自己的执着。

这种觉察和接纳往往都会发生在日常的生活实践中。教师可以在生活中多留意自己是如何通过觉察与接纳化解掉对自我的负面评价的。比如, 通过觉察和接纳, 一方面或许能发现这些念头和评价是来自于生命历程中重要客体对个体评价的内化, 而客体对个体的评价却是这些客体对其自身评价的投射, 并不是个体的真实自我。个体的真实自我是本身就具有充分价值的存在, 不需要通过任何外在评价来产生。通过在生活中经常觉察到这种自我评价的存在, 并提醒自己这些评价是不真实的, 而且是变动不居的, 随时都会消失。这些评价会因被觉察到而慢慢消解, 然后自信与底气就随之生发出来, 进而帮助个体一步步形成积极的自我。

另一方面, 通过对一些负面情绪的觉察与接纳, 或许能让自我得到更进一步的关照与疗愈, 进而形成积极强大的自我。比如, 在因面对沉迷于网络游戏的青春期孩子, 而产生愤怒等负面情绪的时候, 通过觉察, 可能会发现在停歇之际, 能注意到体内的感受和知觉——身体紧绷, 胸口充满了即将爆发的压力。随着对体内感受和知觉的觉察与接纳, 这些感受终将慢慢发生转变: 胸口那股想要随着怒气爆发的压力, 会微妙地转变为深深的痛心, 突然会让人明白在害怕什么, 比如害怕是自己的错, 害怕是因为自己失去了作为家长的监管之责, 没有引导孩子以健康的方式生活。随着痛楚越来越强烈, 自己逐渐能够看到事情的部分真相, 比如青春期的孩子因为受到荷尔蒙的影响, 沉迷在充满暴力的网络游戏中, 而自己对这一状态的不满与厌恶, 导致亲子之间产生了代沟。随着敞开心胸进一步去接纳这一事实真相, 对自我苛责的想法就会渐渐消退, 取而代之的是因对自我的悦纳而产生的越来越多的温暖和爱的力量 (Brach, 2009)。

在分享完生命实践叙事的基础上, 教师再去讲述自我的概念, 积极自我的形成及其脑机制等基本概念和规律时, 学生就能够从如何去应用的视角来看待和理解这些概念与规律, 教学效果就会事半功倍。然后, 再引导学生通过学习积极自我的基本概念与规律, 思考为什么以上做法是能够帮助个体形成积极自我的, 以及思考如何在自己的生命实践中去应用这些方法。这样就能够让学生做到学、思、用真正结合起来。

(二) 基于“自我慈悲技术”建立积极关系的生命实践叙事

在讲授这一部分内容时可借助慈悲聚焦疗法(compassion-focused therapy, CFT)中的自我慈悲技术 (Germer & Siegel, 2017), 通过慈悲内在的自己, 进而改善人际关系。在人际交往的过程中, 人们通常会产生愤怒、委屈等负面感受, 但许多同学并不清楚这些感受背后的来源, 教师可以带领学生仔细识别这种感受到底是什么情绪, 是内疚、羞耻, 还是其他情绪体验。然后, 更重要的是引导学生追溯这类情绪体验的早期来源, 让学生意识到自己的情绪体验是有迹可循的。羞耻和内疚往往植根于虐待、欺凌、家庭中情绪的高度暴露(比如吵架)、忽视和缺乏疼爱等。找到早期来源后, 需要澄清我们内在的想法、图像和记忆, 并运用慈悲进行重新关注。比如, 追溯到内疚感的来源之后, 可以借助头脑想象回到小时候跟重要客体(通常是父母)互动的画面, 找到那个体验到最强烈内疚感时刻的画面。看着小时候的那个自己,

看着他是怎么解释父母冲突的原因的,自己想要通过做些什么缓和父母的冲突。告诉他其实父母吵架和他并没有关系,那是父母自己的问题。看着那个内在的小孩,感受他的善良和无助。只要看到这一过程,就能够切实地感受到有一股气在胸口游走,并感觉到愤怒与内疚的情绪在逐渐消解掉。然后再上前抱一抱他,告诉他“那不是你的错,你不需要惩罚自己”(Bradshaw, 2013)。这样做了之后,我们内心的情绪情感就会喷涌而出。随后,身体就会自然放松下来,心也会变得柔软。有了对自己的慈悲和关爱之后,对别人的恨意就自然消失了,并会产生出对他人的善意,以及换位思考的能力,也就能更好地处理人际关系了。

罗洛·梅在《人的自我寻求》中说,一个人越深刻地挖掘他自己的体验,他的反应和成果就会越具独创性(May, 2008)。看似教师在讲述个人体验层面的生命故事,但其实揭示的可能正是普遍人性中共同存在的一些规律。因为,我们只有深入自己的经验,才能更好地挖掘出普遍人性中共通的规律。罗杰斯曾说,个人体验是最高的权威,科学研究是要针对重要的个人体验部分进行研究(Rogers, 2004)。与此同时,需要注意的是,每个教师都会通过不同的生命实践叙事来讲述同一个知识点或积极心理学技术,重点在于要通过讲述故事,呈现出积极心理学技巧或方法起到实际作用的关键所在。

3.2. 学生层面的生命实践叙事

若想让学生坦诚地分享生命实践叙事,除了教师的现身说法,率先垂范外,还需要通过打造生命实践经历分享平台,给学生营造出可以安全表达交流的平台与氛围。比如可以通过开展团体辅导活动,引导学生挖掘自己的生命体验;也可以通过课堂小组辩论,布置团体作业(比如拍摄心理剧短片)等形式增强学生的生命实践体验与分享。

(一) 团体辅导活动

要借助一定的平台营造出一种氛围,学生可以积极表达各种各样的感受,表现自己的独特之处,可以分享自己的生命实践故事。比如积极品格这一章,可以安排一个寻找自己的优势性格——“画出生命之河”的团体辅导活动。教师可以让同学们在课堂上完成生命之河任务,将自己的生命比喻成一条线,在线上面标记出最具影响力的事件,并引导同学们对自己的“生命之河”进行分享。这个任务,旨在通过让学生找到自己生命最高光的时刻或者人生低谷时刻,分享自己如何做到最佳状态或者如何走出人生困境的,进而引导学生从中寻找自己最擅长做的是什么,自己最大的兴趣点和最大的短板是什么,增进对自我的探索,进而帮助学生寻找到自己的优势性格。没有恰当的时机和氛围,学生们一般不会主动去回顾和讲述自己过去的光辉时刻或至暗时刻,更不会去分析那个时刻是不是蕴含着更真实,更有力量和创造力的自己。该项团体辅导活动,可以让同学们积极关注和重视自身的优势资源所在。同时通过分享生命故事,也可以让同学们对彼此的了解更加全面深入。对每个人过往经历的了解,尤其是对同伴相似的经历或遭遇的了解,会增进学生普同化的感受,产生深深的链接感,打破“孤岛”的感觉。

(二) 课堂小组辩论

积极情绪这一章,可以组织一次“关于‘童年创伤到底是不是一生的诅咒’的辩论会”。围绕积极心理学领域这一依然充满争议的话题,让学生分成正反两方,分别寻找论据,并在课堂上展开辩论。该形式的好处在于:首先,关于这一部分内容,学生会有大量来自自身生命实践的直接体验与感受,可以直接拿来分享,通常会使得讨论交流更加生动和深入;其次,更重要的是学生会对关乎生命实践的“真问题”开始产生疑问和思考,比如“童年创伤真的会影响自己的一生吗?如果不是,究竟有哪些方法可以化解童年创伤的影响”,然后就会主动去查阅文献来解决自己的困惑。这样,既可以加强学生对心理学理论知识的理解,又可以增强学生学以致用的意识和能力,真正激发起学生对积极心理学乃至心理学学科的兴趣。

(三) 团体作业

在学生对积极心理学的各种治疗或干预方案有所了解之后, 可以安排一个需要团队合作才能完成的任务, 比如心理剧短片的拍摄。可让学生结合自己小组(比如 5~6 人一组)比较青睐的积极心理学治疗或干预方案, 分别拍摄一个心理剧短片。要求通过该短片重点展示出所用积极心理学治疗或干预方案起作用的关键所在。在拍摄过程中, 还要求充分发挥每个小组成员的性格优势, 从不同的角度为小组做出贡献。拍摄完成后, 在课堂上进行展示, 并分享拍摄过程中每人发挥的作用, 以及克服困难的过程与经历等。在此过程中, 教师通常可以再对学生应用积极心理学理论解决实际问题的过程与效果进行针对性的反馈。通过这种实践形式, 可以让学生更加深刻地思考和领悟积极心理学治疗或干预方案起作用的关键, 并在实践应用中学会去处理可能遇到的任何问题, 以加强对课堂所学的各种积极心理学知识与技术的理解。从生命实践叙事的角度来看, 这种任务本身就是非常直接的生命实践活动, 学生可以通过这类活动产生大量的生命实践叙事, 以便于在课堂上分享交流。

通过学生的生命实践经历分享, 可以促进教师对学生的理解, 以及学生之间的相互理解。生命实践经历分享, 可以让学生更充分地展现自己。同时, 生命实践过程中每个人都很容易产生共通的真实体验, 更容易促进理解的发生。理解可以进一步促进自己对他人的真正接纳。因为了解了对方的生命实践经历, 就可以深刻地意识到对方的思维方式、参考框架甚至防御机制等都深深扎根于对方的生命历程, 能体验到每个个体生命的复杂性 with 多样性, 也就越能够把对方当成一个独特的生命个体予以尊重和接纳。

更为关键的是, 基于生命实践叙事的相互理解可以促进他人真正的变化。当个体体验到被理解与接纳, 转变就会发生。当个体的感受、态度和信念作为真实而重要的一部分被理解与接纳之后, 个体对自己的理解和接纳就会发生, 自我解脱的过程就会启动。然后个体就会变得更加开放, 更能体验到存在的快乐, 活在当下的喜悦, 并与生命中的一切紧紧相连。

4. 基于生命实践叙事的积极心理学教学模式需要遵循的原则

(一) 真实、真诚原则

真实最有力量, 唯有真实方可触及到人性中一些共通的体验。教师要勇敢地面对自己的内心, 指向自身的问题。教师只有试着用心理学去解决自身的问题, 并真正体验到问题得到突破后的那份豁然开朗, 那份如获新生的感觉, 才能真正相信心理学, 也才能在分享生命实践叙事的时候, 充满感染力, 直抵学生心灵深处。真诚, 意味着真心希望每一个学生都能学到心理学的精髓, 能够助人助己。真诚原则, 需要教师珍惜与学生相处的每一个瞬间, 拿出最有用的东西来分享, 不要有“保留”的心态和不懂装懂的心态; 需要教师以平等的心态对待每一个学生, 以宽容的心胸接纳学生, 要重视每一个学生的体验, 尊重每一个人的独特性, 认真聆听每一个人的生命实践叙事, 并给以真诚的反馈。教师的真实和真诚, 会赢得学生的信任, 营造出安全的心理氛围和良好的课堂动力系统, 既可以避免学生发言时感受到压力和羞耻, 更可以增进学生间的坦诚交流和心理互助。

(二) 学生主体性原则

Tompkins 曾在《沮丧者教育学》一书中批评道, “向学生显示我有多聪明; 向他们显示我知识多渊博; 向他们显示我备课多认真。我就是在进行一场演出, 其真实目标不是帮助学生学习, 而是以此使他们对我有一个好的评价”(Tompkins, 1991)。教师的生命实践叙事分享主要是为了启发学生, 并非为了让学生都按照这种方法去做。教师要鼓励学生在掌握积极心理学理论与技术的基础上, 结合自己的实际应用情况, 探索出能够解决自身问题的有效方法, 然后进行分享。教师主要以启发和带动为主, 调动起学生的主动性与积极性后, 就应该更多地发挥学生的主体作用, 引导其自主学习, 教师将更多地起到组织学生分享交流的作用。

(三) 实用与整合的原则

首先, 要以应用积极心理学知识与技术解决实际问题为导向, 让学生体验到生命实践叙事的实用价值。对于积极心理学知识技能的学习不可只停留于“知”的层面, 更要体现在“行”的层面, 即能真正解决实际问题。教师通过分享自己运用积极心理学知识技术解决自身问题的过程来启发学生, 既是为了让学生能更好地理解和掌握理论知识, 更是为了引领学生学以致用, 增进对自身问题的解决和对生命的关照。其次, 基于生命实践叙事的积极心理学教学还需要遵循整合的原则。心理学知识的学习往往是在分类框架下分部分来完成的, 但在应用的时候需要遵循整合的原则, 即在解决实际问题时, 需要融会贯通所有的知识和技术。教师要引导学生以整合的视角看待积极心理学知识与技术, 在解决问题时需要综合多种知识与技术进行创造性地运用。

基金项目

本文系教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会教改项目“基于职业胜任力的心理咨询类课程改革与实践”(项目编号: 20221045)研究成果。

参考文献

- [美] Brach, T. (2009). *全然接受: 18 个放下忧虑的禅修练习*(罗辛迪, 译). 深圳报业集团出版社.
- [美] Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2017). *心理治疗中的智慧与慈悲: 在临床实践中深化正念*(朱一峰, 译). 中国轻工业出版社出版.
- [美] May, R. (2008). *人的自我寻求*(郭本禹, 方红, 译). 中国人民大学出版社.
- [美] Rogers, C. R. (2004). *个人形成论: 我的心理治疗观*(杨广学, 尤娜, 潘福勤, 译). 中国人民大学出版社.
- 戴莹, 杨道宇(2013). 成己与成物: “生命自觉”的教育学内涵. *现代大学教育*, (1), 10-15.
- 丁峻, 陈巍(2009). 具身认知之根: 从镜像神经元到具身模仿论. *华中师范大学学报: 人文社会科学版*, 48(1), 132-136.
- 皇甫科杰, 宋潇, 朱琳(2022). 论“生命·实践”教育学派核心概念的独特性. *教育理论与实践*, 42(34), 10-15.
- 綦蔓宇(2022). 积极心理学背景下大学生心理教育模式探究. *教育研究*, 5(2), 48-50.
- [德] Jaspers, K. T. (1991). *什么是教育*(邹进, 译). 生活·读书·新知三联书店.
- Bevilacqua, D., Davidesco, I., Wan, L., Chaloner, K., Rowland, J., Ding, M., Dikker, S. et al. (2019). Brain-to-Brain Synchrony and Learning Outcomes Vary by Student-Teacher Dynamics: Evidence from a Real-World Classroom Electroencephalography Study. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 31, 401-411. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01274
- Bradshaw, J. (2013). *Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child*. Bantam.
- Davidesco, I., Laurent, E., Valk, H., West, T., Milne, C., Poeppel, D., & Dikker, S. (2023). The Temporal Dynamics of Brain-to-Brain Synchrony between Students and Teachers Predict Learning Outcomes. *Psychological Science*, 34, 633-643. <https://doi.org/10.1177/09567976231163872>
- Gallese, V. (2005). Embodied Simulation: From Neurons to Phenomenal Experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 4, 23-48. <https://doi.org/10.1007/s11097-005-4737-z>
- Tompkins, J. (1991). Pedagogy of the Distressed-Reply. *College English*, 53, 601-604. <https://doi.org/10.2307/377473>
- Umiltà, M. A., Kohler, E., Gallese, V., Fogassi, L., Fadiga, L., Keysers, C., & Rizzolatti, G. (2001). I Know What You Are Doing: A Neurophysiological Study. *Neuron*, 31, 155-165. [https://doi.org/10.1016/s0896-6273\(01\)00337-3](https://doi.org/10.1016/s0896-6273(01)00337-3)